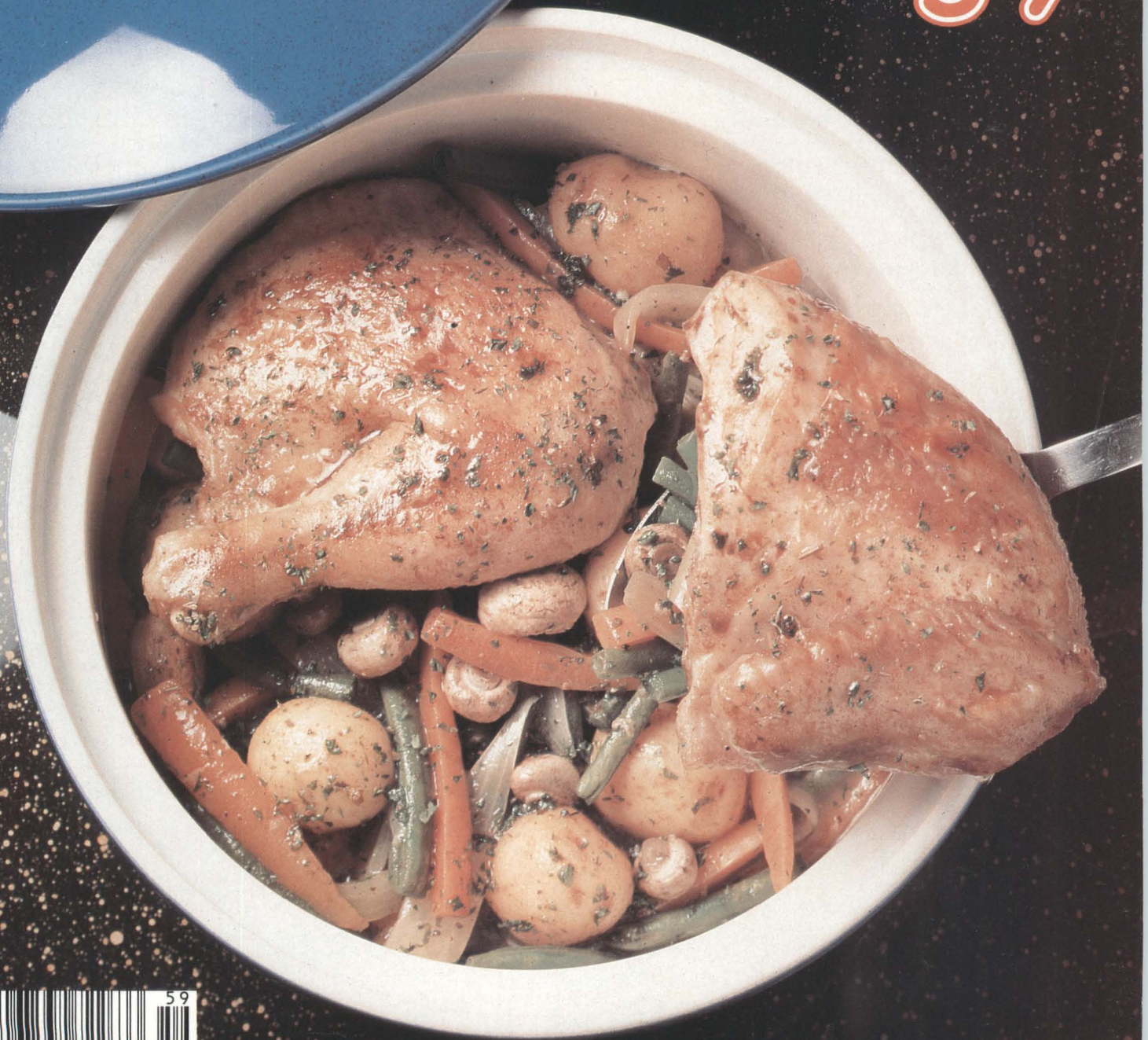
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

59



0 67532 72263 59

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 5 **FASCICULE 59**

CUISINE MICRO-ONDES 54
Petits fours, grandes recettes **1609**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 2
Les grains en cuisine **1614**

RECETTE VEDETTE
Bifteck farci aux légumes **1620**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 48
Gâteries pour petits et grands **1622**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 52
Le poulet sous un jour nouveau **1627**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats d'accompagnement **1632**

PLAT MINCEUR
Gelée au café **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Les fruits surgelés décongèlent en quelques minutes aux micro-ondes. Régalez-vous donc l'année !

Le veau à toutes les sauces Pour un repas en semaine ou un dîner de fête, le veau s'apprête en boulettes, en pâtés et en paupiettes.

Un repas à la grecque pour six personnes Une soirée au cachet unique, facile à organiser grâce à la magie du micro-ondes.

PLUS...

Des potages aux légumes, adaptation d'une recette : les sucreries et plats épicés 2.

Petits fours, grandes recettes

Si vous disposez de peu d'espace dans la cuisine, achetez un des nouveaux petits modèles.

Vous pouvez dorénavant vous procurer un four micro-ondes compact tout aussi puissant qu'un four de plus grandes dimensions. Toutes proportions gardées, les nouveaux modèles réduits de 600 watts offrent même un meilleur rendement.

Les progrès accomplis dans le domaine des appareils électroménagers permettent maintenant aux fabricants d'intégrer le magnétron du four dans un espace beaucoup plus petit, l'appareil reste donc assez grand pour recevoir des plats et casseroles de 12 ½ à 15 tasses/3 à 3,75 l, par exemple. De plus, ces modèles de fours de petites dimensions sont munis d'un ventilateur et non d'un plateau rotatif. Il faut cependant noter que les plus gros plats à brunir n'entrent pas dans ce type de four.

Il existe plusieurs modèles et marques de fours compacts : certains sont très simples, d'autres plus complexes, offrant certaines caractéristiques tels les niveaux de puissance variables, la mise en mémoire, la commande pour garder les aliments chauds et même le jumelage four micro-ondes-four de type conventionnel.

Pourquoi choisir ce type de four micro-ondes ?

L'espace dont vous disposez dans la cuisine ne vous laisse parfois pas le loisir de choisir un autre type de four, et il faut bien admettre que le four compact se loge facilement dans n'importe quelle cuisine. Vous pouvez l'installer sur le comptoir ou sur une table et même sur un petit chariot.

Ce four est portatif : vous pouvez donc le déplacer facilement et même l'installer à l'extérieur pendant la belle saison.

RAY DUNS

Salade de poisson

Salade de poisson

20 min

Temps d'attente : aucun

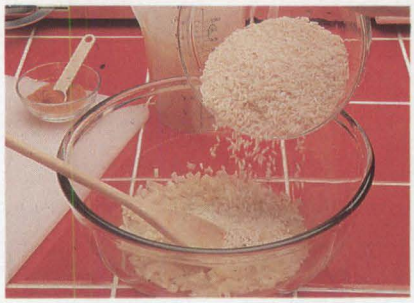
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 ½ tasse/350 g de riz à grains longs
3 tasses/750 ml de bouillon de poisson bouillant
½ cuil. à café de curcuma
4 oz/100 g de petits pois surgelés
8 oz/225 g de filets de baudroie détaillés en bouchées
1 piment doux rôti en conserve, coupé en petits dés
sel et poivre
1 bocal de 7 oz/175 g de moules égouttées
4 oz/100 g de crevettes décortiquées

VINAIGRETTE FRANÇAISE
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

6 PERSONNES

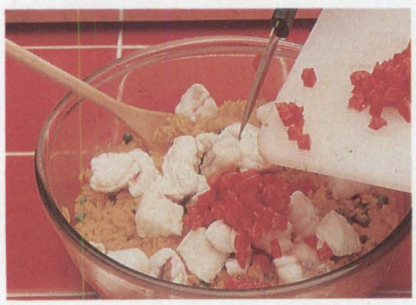
VARIANTE
Servez cette salade chaude : couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MED.-MAX., en remuant 2 fois.

Préparation de la salade de poisson



Versez *l'huile, l'oignon et l'ail dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 4 min à MAX. Incorporez le riz et le bouillon, puis ajoutez le curcuma.*

Couvrez *et faites cuire 5 min à MAX., remuez et poursuivez la cuisson de 9 à 11 min à MED.-MAX., en remuant 2 fois. Incorporez les pois 5 min avant la fin de la cuisson.*



Mettez *le poisson dans un plat peu profond, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en tournant le plat de moitié 2 fois. Laissez refroidir, égouttez et incorporez au riz, avec le piment doux. Assaisonnez au goût.*

Mêlez *les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal avec couvercle et remuez. Ajoutez les moules et les crevettes à la salade, arrosez de vinaigrette et remuez le tout.*

Les petits fours : le pour et le contre

Avantages :
• Peu encombrant; appareil idéal pour les petites cuisines et les cuisinettes.
• Portatif; se transporte facilement d'une pièce à une autre et même à l'extérieur.
• Appareil puissant; four de 600 watts à cavité réduite.
• Peut contenir des plats de 12 ½ à 15 tasses/3 à 3,75 l.

Inconvénients :
• Cavité réduite qui ne peut contenir un grand plat à brunir ou une grande rôtissoire ronde.
• Il faut habituellement sortir les plats du four pour remuer les aliments.
• Les nouveaux modèles n'ont pas de plateau rotatif.

Micro-trucs

Vous pouvez préparer ces recettes dans des fours micro-ondes ordinaires en modifiant les temps de cuisson en conséquence, selon le modèle de four que vous possédez. Vérifiez toujours la cuisson à la fin du temps minimum requis.

Conseils du chef

Vérifiez la cuisson des poussins en piquant l'intérieur de la cuisse à l'aide d'une broche ou d'un couteau. Si le jus de cuisson est rosé, remettez les volailles au four de 3 à 5 min à MAX., puis vérifiez de nouveau.

Poussins farcis

23 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un plat exquis pour ce petit dîner en tête-à-tête que vous vous proposez d'organiser.

2 poussins prêts à cuire de 1 lb/450 g chacun

FARCE

4 échalotes émincées
1 branche de céleri en tranches
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 oz/50 g d'abricots secs hachés
2 oz/50 g de pruneaux dénoyautés et hachés
2 oz/50 g de chapelure de blé entier
1 oz/25 g de raisins secs
1 oz/25 g d'amandes mondées et hachées
sel et poivre au goût

GLACE

1 cuil. à café de sauce soya
2 cuil. à soupe de miel

2 PERSONNES

1 Faites revenir les échalotes et le céleri dans le gras, à couvert, 3 min à MAX., puis incorporez les abricots, les pruneaux, la chapelure, les raisins secs, les amandes et les assaisonnements.

2 Farcissez les poussins, puis placez-les, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire. Mélangez la sauce soya et le miel et badigeonnez les volailles de la moitié de cette préparation.

3 Couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire de 20 à 24 min à MAX. (voir Conseils du chef, page suivante), en retournant et en déplaçant les poussins à mi-temps et en les badigeonnant du reste de la glace.

4 Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 5 min, puis servez.

VARIANTE

Remplacez les poussins, au besoin, par un poulet de 2 lb/900 g, prêt à cuire. Le temps de cuisson est le même.

Poussins farcis

Gâteau aux abricots

9 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 13 oz/375 g d'abricots en moitiés dans leur jus
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 tasse/250 ml de crème 15 %
le zeste râpé de 1 orange
4 cuil. à café de farine tout usage
sucre glace tamisé pour saupoudrer

4 PERSONNES

1 Égouttez les abricots et réservez le jus. Placez les fruits, côté coupé sur le dessous, en une seule couche, dans un moule de 6 ¼ tasses/1,5 l.

2 Dans un grand bol, battez les jaunes d'oeufs et le sucre en crème. Incorporez la crème, le zeste d'orange et 2 cuil. à soupe de jus d'abricots.

3 Tamisez la farine 3 fois, puis incorporez-la délicatement au mélange. Battez les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez avec précaution au mélange.

4 Versez sur les abricots et faites cuire le gâteau 8 ou 9 min à MED., en tournant le moule 4 fois.

5 Augmentez la puissance à MAX., et laissez cuire 1 ou 2 min de plus. Si désiré, faites dorer quelques minutes sous le gril. Saupoudrez de sucre glace et servez immédiatement, avec de la crème épaisse, au goût.

Bifteck à l'oignon

14 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de bifteck de croupe de ½ po/12 mm d'épaisseur, paré
1 oignon émincé en rondelles

SAUCE PIQUANTE
2 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe d'huile végétale
4 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de vin rouge
1 cuil. à café de racine de gingembre râpé
1 gousse d'ail écrasée
4 cuil. à soupe de sauce barbecue

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la marinade.

2 Coupez le bifteck en 4 portions et placez les morceaux côte à côte dans un grand plat peu profond. Nappez de marinade, couvrez et laissez reposer au réfrigérateur de 6 à 8 h, en retournant le boeuf à quelques reprises.

3 Recouvrez le bifteck des rondelles d'oignon, couvrez le plat et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en retournant la viande à mi-temps. Laissez reposer, à couvert, 5 min, puis servez.

Macaroni aux légumes

21¼ min

Temps d'attente : aucun

Si vous manquez d'espace, un four compact est une excellente idée. Pour un plat nutritif et économique, voici la recette tout indiquée.

3 oz/75 g de macaroni de blé entier
3 tasses/750 ml d'eau bouillante
sel et poivre
½ paquet de 10 oz/275 g de macédoine de légumes surgelés

SAUCE AU FROMAGE
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé
½ cuil. à café de moutarde à grains entiers
1 tomate en tranches

1 PERSONNE

1 Mettez le macaroni, l'eau bouillante et une pincée de sel dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l.

À gauche : *bifteck à l'oignon*
Ci-dessous : *macaroni aux légumes*

RAY DUNS

Faites cuire 3 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED.-MAX., et laissez cuire de 6 à 8 min. Égouttez.
2 Déposez les légumes dans un bol, couvrez et faites cuire 7 min à MAX., puis égouttez.
3 Faites fondre le beurre à couvert dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml, de 15 à 25 s à MAX., puis incorporez la farine et ajoutez le lait, petit à petit, en remuant constamment. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant bien 2 fois. Assaisonnez, incorporez le fromage et la moutarde.
4 Disposez les légumes et le macaroni en couches, dans un plat profond de 5 tasses/1,25 l. Étalez les tranches de tomate sur le dessus, puis nappez de sauce au fromage. Faites tournoyer délicatement le plat, pour bien distribuer la sauce, puis faites cuire à découvert 2 ½ ou 3 min à MED.-MAX.

Pour 2 personnes : doublez tous les ingrédients de la recette; faites cuire les pâtes 5 min à MAX., puis de 8 à 10 min à MED.-MAX., et les légumes 10 min. Faites chauffer la sauce 4 ou 5 min à MAX. Assemblez le macaroni et faites-le chauffer 4 ou 5 min à MED.-MAX.

RAY DUCKS

Pommes de terre au gratin

23 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g brossées et piquées
⅜ de tasse/75 ml de lait
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 oz/75 g de cheddar râpé
1 oeuf, blanc et jaune séparés
sel et poivre au goût
½ oz/15 g de parmesan râpé
paprika

4 PERSONNES

Pommes de terre au gratin

1 Placez les pommes de terre en cercle dans le four. Faites cuire 20 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Laissez reposer 5 min dans du papier aluminium.
2 Tranchez le dessus des pommes de terre, puis évidez-les. Déposez la pulpe dans un bol, incorporez lait, corps gras, cheddar, jaune d'oeuf et assaisonnements.
3 Fouettez le blanc d'oeuf en neige ferme, puis incorporez-le délicatement à la purée. Farcissez les coquilles.
4 Saupoudrez de parmesan et de paprika, puis faites gratiner 3 min à MAX., en tournant à mi-temps.

Les grains en cuisine

Découvrez les grains de blé, de maïs, de riz, puis apprenez à les transformer en plats savoureux et nutritifs qui rassasieront les appétits les plus voraces. Faciles à apprêter, les grains composent des plats de résistance, des plats d'accompagnement et même des salades que vous dégusterez avec plaisir.

On appelle grain le fruit comestible des graminées, soit les grains de blé, de seigle, d'avoine, d'orge, de maïs et de mil. Le grain est l'aliment de base de nombreux peuples à travers le monde : mentionnons notamment le riz en Chine, la semoule de maïs au Mexique et le couscous en Afrique du Nord.

Les grains en cuisine

Il est maintenant possible de se procurer facilement toutes les variétés de grains, des plus répandus aux plus exotiques, depuis que l'on insiste de plus en plus sur l'importance d'une saine alimentation. Consultez la page suivante, où vous trouverez une brève description des principaux grains.

Les grains sont économiques, extrêmement polyvalents et très faciles à apprêter en plats de toutes sortes, surtout aux micro-ondes.

Servez-les avec de la viande, du poisson ou des légumes, comme plat d'accompagnement au goût agréable et aussi avec des plats en sauce.

Ajoutez-les aux ragoûts, transformez-les en pilafs épicés ou faites-en de délicieux plats végétariens.

Conservez les grains dans un endroit frais et sec, pour éviter qu'ils ne deviennent rances.

Couscous à l'orange

Cuisson des grains aux micro-ondes

Les grains cuisent à merveille aux micro-ondes, pas plus rapidement, mais plus proprement et vous obtenez toujours un beau grain bien gonflé. Utilisez une grande marmite profonde et surveillez la cuisson de près, en ajoutant plus de liquide si nécessaire. Vérifiez la cuisson : les grains doivent être translucides et se détacher facilement les uns des autres. Consultez le fascicule 9, page 248, pour obtenir les renseignements nécessaires sur la cuisson du riz aux micro-ondes.

Notes sur la nutrition

Riches en fibres, pauvres en gras et en calories (136 cal/590 kJ seulement dans 1 ½ tasse/100 g de riz brun cuit), les grains entiers bruts regorgent d'hydrates de carbone dont l'organisme a besoin. Ils fourniront aussi de la vitamine B et des protéines si vous leur ajoutez des légumes. Choisissez des grains entiers bruts, les meilleurs pour la santé.

Couscous à l'orange

3 min

Temps d'attente : 1 min

1 ½ tasse/350 ml d'eau
1 tasse/250 ml de jus d'orange non sucré
2 tasses/350 g de couscous
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
2 cuil. à soupe d'amandes mondées hachées fin
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de jus de pomme non sucré
1 pincée de cannelle

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et laissez reposer environ 10 min.

2 Couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en remuant à la fourchette à mi-temps. Laissez reposer à couvert 1 min, puis servez avec un ragoût ou un plat en casserole épicé.

Riz brun à l'ail

24½ min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
½ tasse/100 g de riz brun
2 oz/50 g de spaghetti brisé en morceaux
1 ½ tasse/350 ml d'eau chaude
1 échalote émincée
2 gousses d'ail écrasées
sel et poivre
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Mêlez la margarine, le riz et le spaghetti dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant après 2 min, puis toutes les 10 s. Ne laissez pas le mélange brûler ni surchauffer.

2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le persil, couvrez et faites cuire 2 ½ min à MAX. Laissez cuire de 20 à 25 min à MED., jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajoutez le persil et laissez reposer à couvert 5 min. Remuez à la fourchette et servez.

Les principaux grains

Le riz *est sans doute le grain le plus répandu. Choisissez du riz à grains longs pour les pilafs et les plats d'accompagnement et du riz à grains courts pour les poudings. Servez-vous de préférence de riz brun, plus riche en fibres alimentaires. Ce dernier, de texture plus élastique, a un goût de noisettes.*

Le bourghoul *ou blé concassé est un grain de blé cuit à la vapeur, puis grillé. Ajoutez-le aux plats en casserole ou faites-le simplement tremper, puis servez-le nature ou en salade.*

L'orge *est excellent dans un ragoût ou un potage et se transforme en pilaf étonnant (voir recette page 1616). Incorporez-le à une salade froide, assaisonnée à la menthe et à l'oignon. Servez-vous plutôt d'orge perlé brut.*

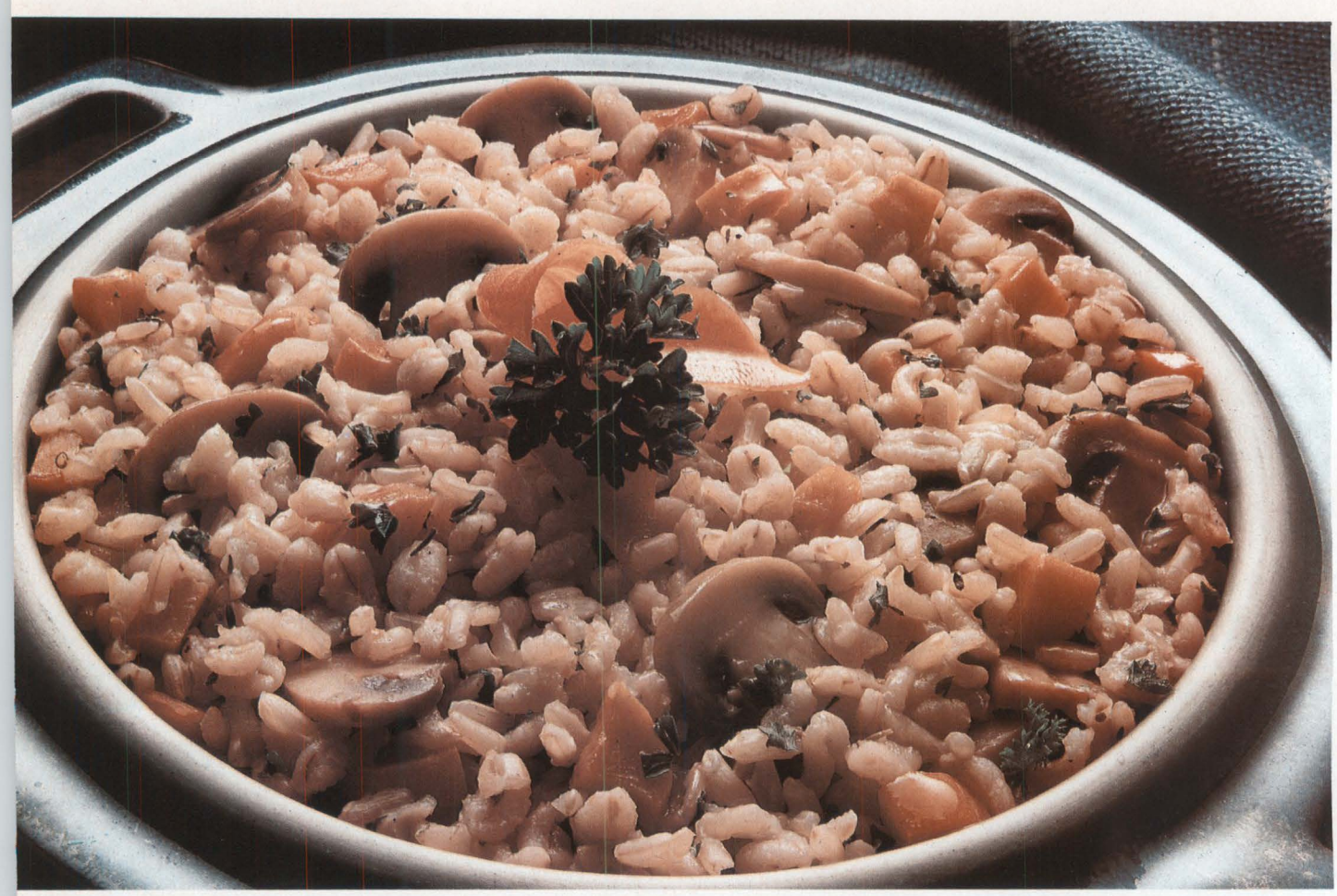
Le sarrasin *est un grain de blé concassé à albumen farineux. Ajoutez-le aux plats de viande, mais ne l'employez pas avec le poisson. Le sarrasin sert aussi en pâtisserie, en U.R.S.S. notamment, où on l'apprête avec des oeufs ou du beurre.*

La semoule de maïs *provient du maïs moulu. De couleur jaune, très vibrante, la semoule a une saveur légèrement sucrée. On s'en sert en boulangerie, pour préparer du gruau et des farces pour la volaille. La semoule de maïs est aussi utilisée avec d'autres grains dans la préparation d'une foule de plats salés. Enfin, elle est l'ingrédient principal de la polenta italienne (voir recette, page 1618).*

Le couscous *est préparé avec de la farine de blé, du mil et même parfois du riz concassé. On le fait tremper, puis cuire à la vapeur avec un ragoût épicé de viande ou de légumes. On l'ajoute aussi aux plats en casserole. Achetez de préférence le couscous à cuisson rapide, plus facile à préparer.*

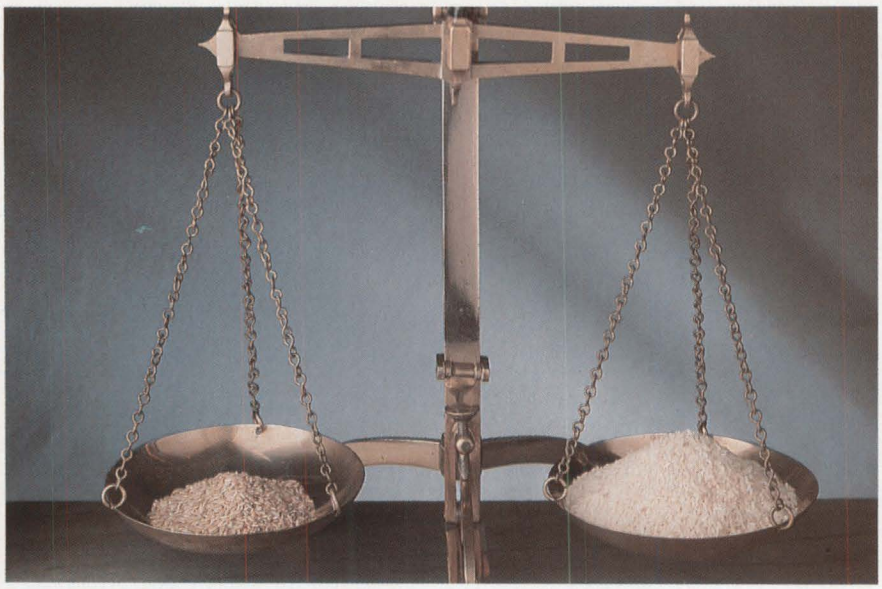
Les flocons d'avoine *proviennent de l'avoine mondée et moulue et ils servent surtout à la préparation de gruau. Utilisez-les pour épaissir soupes et potages ou ajoutez-les à la panure avant d'enrober viande et poisson. Servez-vous-en aussi pour les poudings.*

Le mil ou millet *est une céréale qui sert dans nombre de préparations culinaires, potages, pains, poudings, plats d'accompagnement variés. Le mil est extrêmement nutritif, riche en vitamines et en protéines. De plus, il entre dans la composition d'une foule de plats salés et sucrés très savoureux.*



Pilaf aux champignons

Les fibres à l'honneur



Il vous faudra manger quatre fois plus de riz blanc que de riz brun, pour absorber la même quantité de fibres alimentaires. Pour absorber la même quantité de niacine, la proportion augmente à 6 fois plus, tandis qu'il faut consommer 20 fois plus de riz blanc que de riz brun pour obtenir la même quantité de vitamine B.

Pilaf aux champignons

43 min

Temps d'attente : 5 min

¼ à ⅓ de tasse/50 g d'orge perlé
¼ de tasse/50 g de riz à grains longs
2 tasses/450 ml de bouillon de poulet ou de légumes chaud
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 petite carotte coupée en dés
2 cuil. à soupe de persil haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café de thym séché

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

2 Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 38 à 42 min, jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Laissez reposer à couvert 5 min, puis servez.

Micro-trucs

Tous les plats à base de grains se réchauffent particulièrement bien aux micro-ondes. Le plat reste savoureux et appétissant. À moins d'indications contraires, arrosez le plat de 1 ou 2 cuil. à soupe d'eau avant de le faire réchauffer.

Orge aux haricots

45 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 carotte coupée en tranches de ¼ de po/6 mm
4 échalotes émincées
2 tasses/450 ml de bouillon de poulet ou de légumes chaud
¼ à ⅓ de tasse/50 g d'orge perlé
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges ou haricots cannellini, égouttés

4 PERSONNES

1 Mélangez la margarine, la carotte et les échalotes dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez délicatement le reste des ingrédients, sauf les haricots, et couvrez. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 39 à 43 min, jusqu'à ce que le liquide ait été complètement absorbé.
3 Ajoutez les haricots, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

Conseils du chef

Pour déterminer avec précision la quantité de riz non cuit, par exemple, lorsque la recette exige du riz cuit, divisez par deux ou par trois, car en cuisant, les grains gonflent et deviennent plus lourds.

Bourghoul aux légumes

11 min

Temps d'attente : aucun

3 tasses/750 ml d'eau
6 oz/175 g de bourghoul
1 carotte hachée
1 petit oignon haché
2 cuil. à soupe de persil haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de thym séché ou 1 cuil. à soupe de thym frais
sel et poivre
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
4 oz/100 g de petits pois surgelés
1 cuil. à soupe de parmesan râpé

Maïs bouilli au fromage (page 1619)

8 PERSONNES

1 Faites chauffer l'eau jusqu'à ébullition, dans une grande tasse à mesurer, de 5 à 9 min à MAX. Versez le bourghoul dans un bol et recouvrez d'eau bouillante. Couvrez le bol et laissez reposer 30 min. Égouttez parfaitement, puis réservez.
2 Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, mêlez carotte, oignon, persil, ail, thym, poivre au goût et margarine. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez le bourghoul, les pois, le parmesan, puis salez au goût. Couvrez et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., et servez avec un rôti ou des côtelettes d'agneau.

Polenta

25 min

Temps d'attente : aucun

2 tasses/450 ml d'eau chaude
½ tasse/125 ml de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe de persil haché
1 pincée de marjolaine
sel et poivre
6 oz/175 g de semoule de maïs
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée

SAUCE TOMATE
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates
1 boîte de 5 oz/142 g de pâte de tomates
1 cuil. à café de sucre
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuil. à soupe de jus d'orange

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez eau, bouillon, persil, marjolaine, sel et poivre dans une marmite de 10 tasses/2,5 l et faites chauffer à découvert de 5 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition.

2 Incorporez, en fouettant délicatement la semoule de maïs, le parmesan et la margarine. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 6 à 8 min, en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.

3 Versez dans un moule à pain légèrement huilé de 8 x 5 po/20 x 12,5 cm. Laissez refroidir 30 min environ.

4 Entre-temps, préparez la sauce : versez tous les ingrédients dans un bol, en remuant délicatement. Faites chauffer de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à épaississement, puis assaisonnez au goût.

5 Dégagez la polenta à l'aide d'un couteau, puis renversez le moule sur une planche à découper. Tranchez la polenta en 16 morceaux et disposez-les, en les chevauchant, dans un plat à cuisson carré de 9 po/23 cm. Nappez de sauce tomate, couvrez et faites chauffer de 4 à 7 min à MAX.

Polenta

Micro-trucs

Réservez la moitié de la polenta et de la sauce tomate au réfrigérateur, si désiré, pendant 2 ou 3 jours. Pour réchauffer, étalez les 8 tranches de polenta, en les chevauchant, dans un plat et nappez de sauce. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.

Maïs bouilli au fromage

17½ min

Temps d'attente : aucun

Les Indiens d'Amérique consommaient à l'époque du maïs concassé et bouilli. De nos jours, on en trouve surtout dans le sud des États-Unis, où le gruau de maïs est très apprécié. Vous pouvez vous procurer du maïs concassé et bouilli dans certains supermarchés et charcuteries. Servez ce plat à l'heure du brunch, avec du pain très frais.

2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
4 échalotes émincées
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre
1 ¾ tasse/400 ml d'eau chaude
3 oz/75 g de maïs concassé et bouilli (hominy)
1 tomate épépinée et hachée
1 oz/25 g de cheddar pauvre en matière grasse, râpé

4 PERSONNES

1 Mettez la margarine, les échalotes et l'ail dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Assaisonnez au goût et ajoutez l'eau. Faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ébullition, puis incorporez le maïs et la tomate.
3 Faites cuire de 12 à 15 min à MED., en remuant à mi-temps. Ajoutez le fromage et remuez parfaitement.

Riz aux raisins

27 min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 oignon haché fin
1 tasse/225 g de riz brun
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
2 bâtons de cannelle
3 oz/75 g de raisins secs
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le riz et l'eau et ajoutez les bâtons de cannelle. Faites cuire 3 min à MAX., puis réduisez la puissance à MED., et laissez cuire encore de 20 à 25 min, en remuant 2 ou 3 fois.
3 Ajoutez les raisins et assaisonnez au goût. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.

Riz aux raisins

Bifteck farci aux légumes

Recevez en beauté en offrant comme plat de résistance ce superbe bifteck farci aux légumes qui fond dans la bouche. Aux micro-ondes, aucune inquiétude : en moins d'une heure, le repas est prêt à servir.

Le boeuf très tendre sera encore plus succulent si vous le faites mariner plusieurs heures.

Baignée dans la marinade, la chair devient tellement tendre, qu'elle fond littéralement dans la bouche.

Même si vous achetez du boeuf très tendre, ne le faites pas cuire avant de l'avoir fait mariner le temps recommandé : la viande bien imprégnée sera ainsi beaucoup plus savoureuse.

Détaillez le bifteck en 12 tranches de ½ po d'épaisseur, découvrant ainsi la jolie farce bien colorée, et servez-les nappées de jus de cuisson. Comme légumes d'accompagnement, servez de petites pommes de terre nouvelles non pelées, des carottes et un légume vert.

Au goût, ajoutez ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili ou de cumin à la marinade, si vous aimez le bifteck un peu plus épicé.

Micro-trucs

La cuisson se poursuit pendant le temps d'attente : si vous préférez le boeuf saignant, retirez le plat du four quelques minutes avant la fin du temps de cuisson indiqué. Laissez reposer, puis vérifiez la viande. Vous pouvez toujours prolonger la cuisson, au besoin, mais si le boeuf est trop cuit, il n'y a plus rien à faire.

RAY DUNS

Bifteck farci aux légumes

26½ min

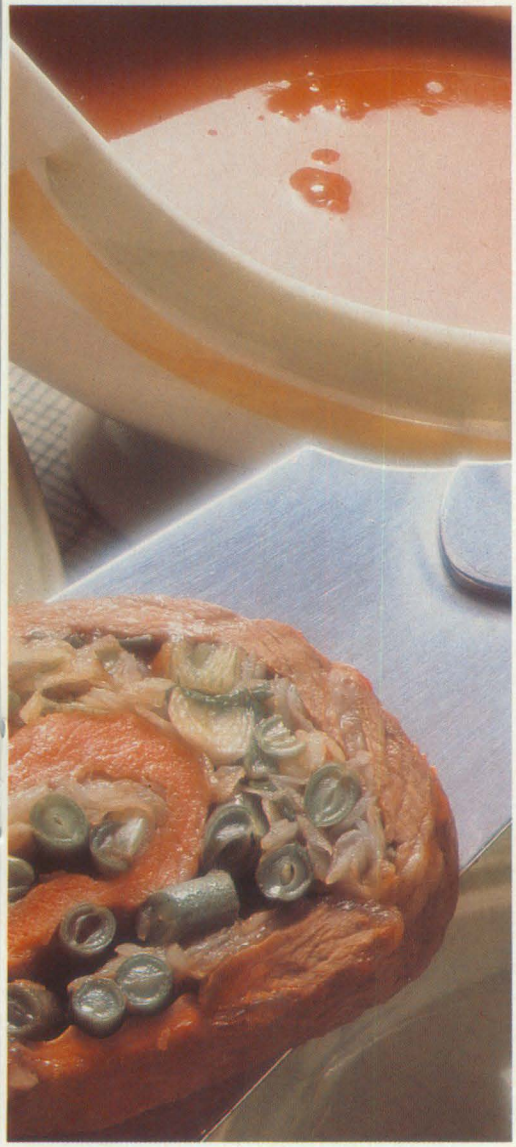
Temps d'attente : 5 min

1 tranche de bifteck d'intérieur de ronde de 1 ou 1 ½ lb/450 à 675 g
½ tasse/125 ml de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 gousse d'ail hachée fin

FARCE

1 pomme de terre râpée
10 échalotes hachées
8 oz/225 g de haricots verts cuits, puis hachés
sel et poivre

4 PERSONNES



Préparation du bifteck farci aux légumes

Martelez *la viande avec un maillet ou le bord d'une soucoupe pour l'attendrir. Mélangez dans un petit bol le ketchup, la purée de tomates, la sauce Worcestershire et l'ail.*

Versez *la moitié du mélange dans un grand plat carré de 9 po/23 cm, placez le bifteck dans le plat, puis recouvrez-le du reste de mélange tomaté. Couvrez le plat et réfrigérez jusqu'au lendemain.*

Versez *la marinade dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml, en grattant bien la viande. Préparez et farcissez le bifteck.*

Pour la farce, mélangez *les pommes de terre et les échalotes, couvrez et faites cuire 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez les haricots, puis étalez la farce sur le bifteck.*

Roulez *la viande, en tassant bien la farce, puis fixez à l'aide de cure-dents. Placez le rouleau dans un plat carré de 9 po/23 cm et nappez généreusement de marinade à la tomate.*

Couvrez *d'une pellicule plastique et faites cuire 5 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 20 à 25 min, en retournant et en badigeonnant la viande à mi-temps. Laissez reposer 5 min à couvert, puis servez.*

Gâteries pour petits et grands

On vous demande de cuisiner un petit quelque chose pour une fête à l'école ? Préparez ces élégantes gâteries bien sucrées, en quelques minutes seulement aux micro-ondes.

Ces délices sucrés sont toujours très appréciés et ils se conservent bien plusieurs jours.

Faites cuire le mélange dans un grand moule, puis coupez le tout en carrés individuels. Vous pouvez même parfois amalgamer tous les ingrédients dans le moule, ce qui vous permet d'épargner temps et énergie. Pour servir, coupez les gâteaux en carrés ou en tranches, au goût. Ces bouchées sont très sucrées : ne faites donc pas de trop gros morceaux. Laissez refroidir légèrement avant

De gauche à droite : *carrés au chocolat, carrés à la guimauve, carrés aux arachides*

de couper en carrés.
Ne laissez pas les gâteaux refroidir trop longtemps avant de les tailler en carrés, sinon ils risquent d'être trop croustillants. Si tel est le cas, remettez-les simplement aux micro-ondes de 30 à 45 s à MAX.

Si vous ne servez pas les carrés immédiatement, placez-les dans un récipient hermétique ou au réfrigérateur. Tous ces carrés se conservent bien pendant une semaine, si vous avez suffisamment de volonté !

Carrés à la guimauve

2¼ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre ou de margarine coupé en petits dés
40 guimauves blanches
3 ⅓ tasses/100 g de céréales de riz soufflé
½ cuil. à café d'extrait de vanille

36 CARRÉS

VARIANTES
Utilisez 2 ½ tasses/75 g de riz soufflé et 1 oz/25 g de noix hachées. Pour préparer des carrés au chocolat, incorporez 2 oz/50 g de grains de chocolat en même temps que les guimauves.

Carrés aux arachides

7 min

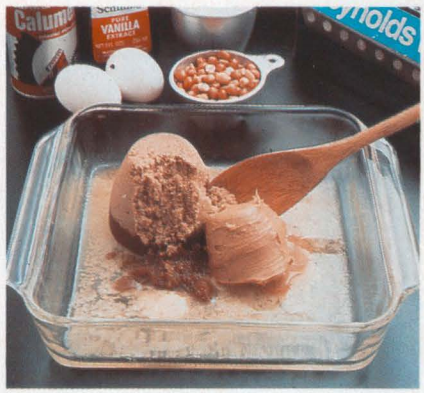
Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre ou de margarine coupé en petits dés
¾ de tasse/175 g de cassonade dorée
3 oz/75 g de beurre d'arachide
2 oz/50 g d'arachides non salées
2 oeufs battus
⅞ de tasse/90 g de farine tout usage
½ cuil. à café de poudre à pâte
3 oz/75 g de grains de chocolat

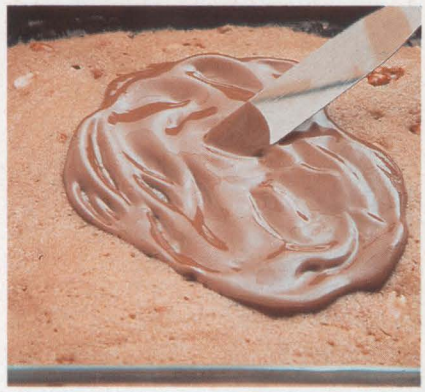
12 À 16 CARRÉS

1 Faites fondre le corps gras dans un moule carré de 8 po/20,5 cm, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez le reste des ingrédients, sauf les grains de chocolat.
2 Versez dans le moule et protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium.
3 Faites cuire à découvert de 6 à 8 min à MAX., en retirant le papier aluminium au moment où la surface du gâteau commence à sécher.
4 Garnissez le dessus des grains de chocolat (voir ci-dessous, étape 2). Laissez refroidir, puis coupez en petits carrés.

Préparation des carrés aux arachides

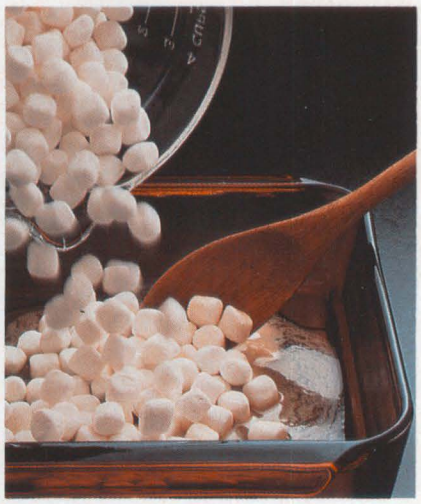


Mélangez *les ingrédients (étape 1). Étalez le mélange uniformément dans le moule et faites cuire le gâteau (étape 3).*



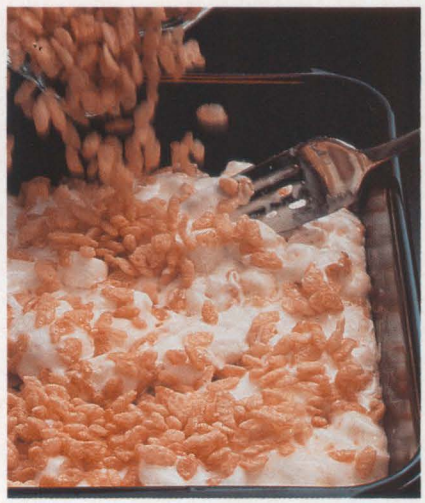
Étalez *les grains de chocolat sur le dessus et laissez fondre, puis glacez uniformément à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir.*

Préparation des carrés à la guimauve



Faites fondre *le beurre dans un plat carré de 8 po/20,5 cm, à couvert, de 45 à 60 s à MAX., puis incorporez les guimauves.*

Faites chauffer *à découvert 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant après 1 min. Brassez jusqu'à consistance homogène.*



Incorporez à la fourchette *le riz soufflé, la moitié à la fois, puis la vanille. Pressez le mélange dans le moule et laissez refroidir complètement avant de couper en carrés.*

Carrés à la noix de coco

6½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de biscuits Graham ou biscuits sucrés ordinaires
4 oz/100 g de beurre ou de margarine en petits dés
3 oeufs battus
½ tasse/100 g de cassonade
½ tasse/125 ml de lait
4 oz/100 g de noix de coco séchée
4 oz/100 g de noix de Grenoble ou de noisettes grossièrement hachées
quelques gouttes d'extrait de vanille

GLACE AU CAFÉ

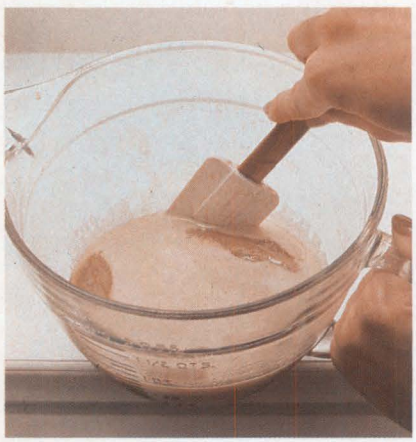
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine en petits dés
2 cuil. à soupe de café noir fort
quelques gouttes d'extrait de vanille
1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé

24 CARRÉS

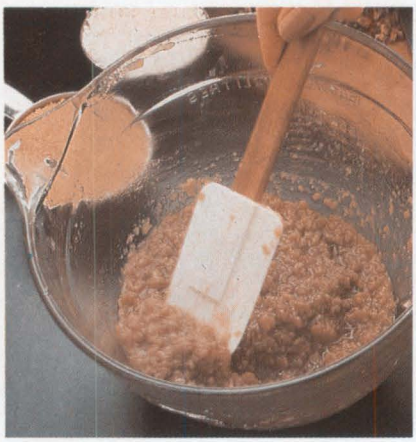
1 Écrasez la moitié des biscuits, puis étalez uniformément les miettes dans un moule de 13 x 9 po/32,5 x 23 cm, en pressant fermement. Émiettez le reste des biscuits.

2 Faites fondre le beurre à couvert, 1 ou 2 min à MAX., puis incorporez les oeufs, la cassonade et le lait. Suivez ensuite les instructions ci-dessous.

Préparation des carrés à la noix de coco



Faites chauffer *à découvert de 2 à 4 min à MAX., sans laisser bouillir, en remuant 2 fois. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire encore de 3 à 5 min, en remuant toutes les minutes.*



Incorporez *les biscuits émiettés, la noix de coco, les noix et la vanille. Versez par cuillerées dans le moule et étalez délicatement la préparation. Laissez refroidir et préparez la glace.*

Faites fondre *le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez le café et la vanille et juste assez de sucre glace pour obtenir un mélange homogène qui s'étend facilement. Glacez le gâteau, laissez reposer, puis découpez en carrés.*

À **gauche :** *carrés à la noix de coco*
À **droite :** *bouchées aux noix et au chocolat*

Carrés au chocolat et aux pacanes

3 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de glace au chocolat
4 oz/100 g de beurre d'arachide
2 oz/50 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires émiettés
4 oz/100 g de pacanes grossièrement hachées
quelques gouttes d'extrait de vanille

36 CARRÉS

1 Défaites la glace en petits morceaux si elle est solide, puis mettez-les dans un bol et ajoutez le beurre d'arachide. Faites chauffer à découvert de 3 à 5 min à MED., en remuant 1 fois.

2 Brassez bien le mélange jusqu'à homogénéité, puis incorporez avec précaution les miettes de biscuits, les pacanes et l'extrait de vanille.

3 Foncez un moule carré de 9 po/23 cm de papier ciré, puis versez-y uniformément la préparation.

4 Laissez reposer dans un endroit frais, puis découpez en carrés. Conservez-les dans un récipient hermétique.

VARIANTES

Remplacez les biscuits ordinaires par des biscuits au gingembre écrasés et la vanille par ½ cuil. à café de gingembre moulu.

Carrés aux pacanes et aux raisins : incorporez 2 oz/50 g de raisins grossièrement hachés à l'étape 2 de la recette.

Bouchées aux noix et au chocolat

5½ min

Temps d'attente : 2 min

4 oz/100 g de beurre ou de margarine en petits dés
½ tasse/100 g de cassonade
6 cuil. à soupe de son
4 cuil. à soupe de germe de blé
5 cuil. à soupe de flocons de maïs écrasés
2 oz/50 g de noix hachées

GLACE

3 oz/75 g de grains de chocolat au lait
3 oz/75 g de beurre d'arachide

16 CARRÉS

1 Faites fondre le beurre dans un grand bol, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX.

2 Incorporez la cassonade, puis le reste des ingrédients. Pressez le mélange dans un moule carré de 8 po/20 cm.

3 Faites cuire à découvert de 4 à 6 min à MAX.

4 Laissez reposer 2 min, puis garnissez des grains de chocolat et du beurre d'arachide.

5 Laissez le chocolat et le beurre d'arachide amollir, puis étalez uniformément avec une spatule, en dessinant un motif marbré. Laissez reposer et refroidir complètement, puis coupez en carrés.

Conseils du chef

Si vous vous servez d'un moule en verre, vérifiez la cuisson du gâteau en examinant la base du moule. Le mélange est cuit si le centre ne présente aucune trace d'humidité.

Carrés à la cassonade

5 min

Temps d'attente : 2 min

3 oz/75 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires écrasés
4 oz/100 g de beurre ou de margarine en petits dés
½ tasse/100 g de cassonade
2 oz/50 g d'amandes effilées ou de noisettes hachées
3 oz/75 g de grains de chocolat au lait ou nature

15 CARRÉS

1 Graissez généreusement un moule carré de 8 po/20,5 cm, puis versez-y les miettes de biscuits, en pressant fermement.
2 Faites fondre le corps gras avec la cassonade, à couvert, 1 min à MAX. Battez vigoureusement jusqu'à consistance homogène. Remettez le bol aux micro-ondes et faites chauffer 2 min à MAX., puis versez dans le moule, en étalant le mélange uniformément.
3 Étalez les amandes ou les noisettes sur le dessus du mélange, puis amenez à ébullition au four. Laissez reposer et refroidir, puis découpez en carrés selon les indications ci-dessous.

Micro-trucs

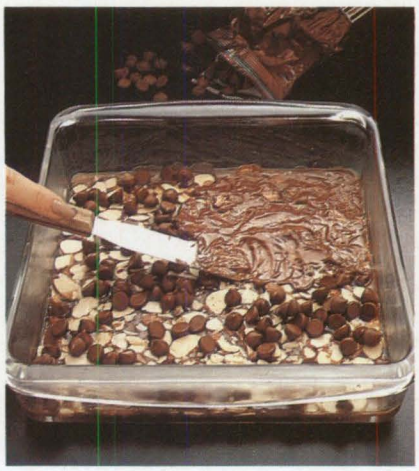
Toutes ces préparations ont un fort pourcentage de gras et de sucre : il faut donc les surveiller étroitement pendant la cuisson. Si le mélange semble cuire trop vite et atteint le point d'ébullition, diminuez aussitôt la puissance.

Conseils du chef

Ne laissez pas les carrés à la cassonade reposer trop longtemps avant de les découper en bouchées, sinon ils se briseront lorsque vous les sortirez du moule. Le cas échéant, remettez le moule au four et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., pour amollir le mélange.

Préparation des carrés à la cassonade

Étalez *les noix dans le moule, puis faites chauffer à découvert de 1 ½ à 3 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez bouillir environ 1 min.*



Laissez reposer *2 min, puis versez uniformément les grains de chocolat sur le dessus. Laissez le chocolat fondre, puis étalez-le délicatement à l'aide d'une spatule.*

Laissez reposer *dans un endroit frais, sans laisser durcir, puis découpez en 4 morceaux. Soulevez les morceaux avec une spatule, déposez-les sur une planche, puis coupez en petits carrés.*

Le poulet sous un jour nouveau

Apprêtez de magnifiques plats en casserole en combinant le poulet à d'autres ingrédients de votre choix.

Le poulet s'apprête à toutes les sauces et se marie bien à une foule d'ingrédients, depuis les fruits et les légumes de toutes sortes, jusqu'aux épices et aux herbes les plus variées. Il est également possible de le faire cuire dans une riche sauce au vin ou à la crème, pour des plats tous plus délicieux les uns que les autres.

Achetez le poulet en morceaux ou le poulet entier et découpez-le vous-même (voir étapes, page suivante). Le poulet en morceaux cuit uniformément et rapidement aux micro-ondes, et vous n'avez qu'à préparer la quantité nécessaire selon le nombre de personnes à nourrir.

Choisissez toujours du poulet frais et dodu, bien dégraissé si possible. Retirez tout le surplus de gras du poulet avant de le faire cuire et enlevez aussi la peau, si vous désirez diminuer votre consommation de gras.

Notes sur la congélation

Gardez toujours du poulet en morceaux dans votre congélateur, pour les imprévus, mais faites-le complètement décongeler avant de le faire cuire. Placez le poulet sur une assiette, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites décongeler 7 ou 8 min par lb/450 g, en tournant l'assiette du quart à 3 reprises. Séparez les morceaux, puis laissez reposer, à couvert, de 8 à 10 min.

Poulet en cocotte

RAY DUNS

Poulet en cocotte

38 min

Temps d'attente : 5 min

1 poulet de 3 lb/1,5 kg prêt à cuire
1 cuil. à soupe d'huile végétale
12 à 16 petites pommes de terre nouvelles (12 oz/350 g au total)
8 oz/225 g de jeunes carottes tranchées sur la longueur
4 oz/100 g de haricots verts
4 oz/100 g de champignons entiers
1 oignon coupé en quartiers
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet ou moitié bouillon, moitié vin blanc sec
2 cuil. à soupe de fines herbes mélangées et hachées
sel et poivre

4 PERSONNES

Poulet des îles

66 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat avec du riz bouilli, des poppadums (voir fascicule 22, 4e couverture), des tranches de bananes et du chutney à la mangue.

4 morceaux de poulet (3 ½ lb/1,6 kg environ)
1 morceau de 2 po/5 cm de racine de gingembre frais haché fin
4 gousses d'ail écrasées
2 oz/50 g d'amandes effilées
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
1 cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
4 oz/100 g de pâte de noix de coco coupée en morceaux
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
2 cuil. à soupe de feuilles de coriandre hachées fin ou 1 cuil. à café de coriandre moulue
sel et poivre
3 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau

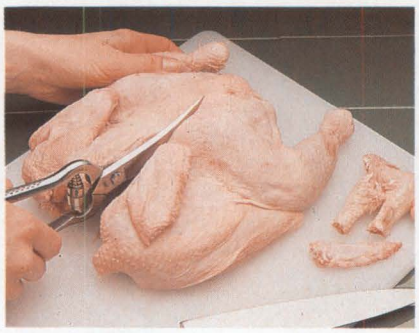
4 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Retirez la peau du poulet.

2 Faites cuire 2 morceaux de poulet 2 min à MAX. Transvidez-les dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Faites chauffer le plat à brunir 2 min à MAX., puis faites cuire les 2 autres morceaux. Transvidez-les dans la casserole.

Préparation du poulet en cocotte

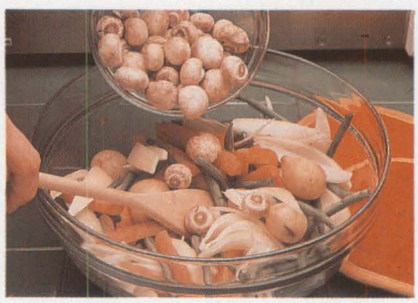
Placez *le poulet sur une planche et à l'aide de ciseaux ou d'un couteau bien aiguisé, tranchez le croupion, le bout des ailes et l'extrémité des cuisses. Nettoyez la cavité et jetez le gras.*



Ouvrez *le poulet sur la longueur, en traversant l'os de la poitrine, aplatissez-le, puis coupez-le en deux.*

Coupez *chaque moitié de poulet en deux, entre la cuisse et la carcasse. Transpercez chaque morceau de poulet en plusieurs endroits avec une fourchette.*

Faites chauffer *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, puis versez-y l'huile. Placez-y le poulet, la peau sur le dessous et pressez-le bien pour le saisir. Couvrez et faites cuire 8 min à MAX.*



Retirez *le poulet du plat et réservez. Déposez les pommes de terre, les carottes et les haricots dans une cocotte, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez les champignons et l'oignon et faites cuire 5 min de plus.*

Incorporez *la farine, puis ajoutez graduellement le bouillon, la moitié des herbes et les assaisonnements. Disposez le poulet dans la cocotte et faites cuire le tout 15 min à MAX. Laissez reposer 5 min, saupoudrez du reste des fines herbes et servez.*

3 Mêlez le gingembre et l'ail. Ajoutez-les au plat, avec le reste des ingrédients, sauf la fécule de maïs. Couvrez la casserole et faites cuire de 55 à 57 min à MIN., en remuant 3 fois.

4 Retirez et réservez le poulet. Dégraissez le bouillon en surface, puis ajoutez la fécule délayée en brassant le tout. Faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Remettez le poulet dans la sauce et servez.

Poitrines de poulet en ragoût

32 min

Temps d'attente : 5 min

3 carottes en tranches
1 gros oignon haché
8 oz/225 g de rutabaga en petits dés
½ cuil. à café de coriandre moulue
1 pincée de cannelle moulue
½ cuil. à café de piment de Cayenne
½ cuil. à café de graines de carvi
sel et poivre
2 courgettes tranchées
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 oz/50 g de raisins secs
4 poitrines de poulet sans peau (2 ½ lb/1,1 kg environ)

4 PERSONNES

1 Déposez carottes, oignon, rutabaga, épices et assaisonnements dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 12 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois.

2 Ajoutez les courgettes, les tomates, la pâte de tomates et les raisins, puis disposez le poulet sur le dessus.

3 Couvrez et faites cuire 20 min à MAX., en remuant la sauce et en retournant le poulet à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis servez.

Poitrines de poulet en ragoût

Conseils du chef

Le poulet en cocotte sera meilleur si vous utilisez des herbes fraîches. Utilisez surtout du persil et de l'estragon avec la volaille. Vous pouvez acheter des herbes fraîches dans la plupart des supermarchés ou chez votre marchand de légumes.

Poulet à la tomate

24 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de beurre
1 boîte de 14 oz/400 g de sauce tomate
1 cuil. à café de sucre semoule (sucre super fin)
½ cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café de marjolaine séchée
poivre
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet ou de vin blanc
4 morceaux de poulet (2 ½ lb/ 1,1 kg environ)
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 oz/50 g de parmesan râpé
2 oz/50 g d'amandes effilées

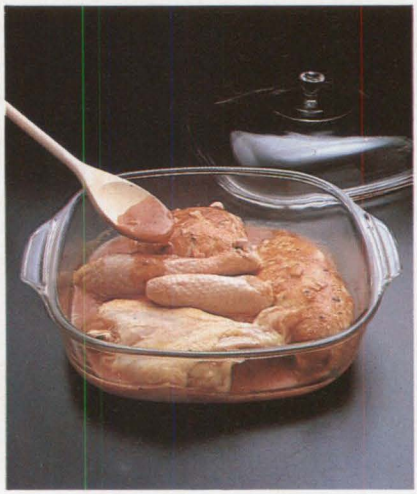
4 PERSONNES

Conseils minceur

Enlevez la peau du poulet, remplacez le beurre par un mélange à tartiner pauvre en gras, la crème sure par du yogourt nature, les amandes par du basilic; utilisez 1 oz/25 g de parmesan pour une portion de 255 cal/1 070 kJ.

Préparation du poulet à la tomate

Mettez *l'oignon, l'ail et le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 3 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez la sauce tomate, le sucre, les herbes, le poivre et le bouillon.*



Déposez *le poulet dans le plat et badigeonnez de sauce. Couvrez et faites cuire 20 min à MAX., en retournant le poulet et en remuant la sauce 2 fois pendant la cuisson.*

Transvidez *le poulet sur une assiette de service. Dégraissez la sauce en surface, puis incorporez la crème sure et le fromage. Faites chauffer 1 min à MAX., puis versez la sauce sur le poulet. Parsemez d'amandes et servez.*

Poulet à l'orange

Poulet à l'orange

23 min

Temps d'attente : aucun

4 morceaux de poulet (2 ½ lb/ 1,1 kg environ)
1 ¼ tasse/300 ml de jus d'orange
1 cuil. à café d'assaisonnement à volaille
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
3 échalotes hachées
2 oz/50 g de noix de Grenoble en moitiés

4 PERSONNES

1 Placez le poulet dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
2 Mêlez jus d'orange et assaisonnement, versez sur le poulet, couvrez et faites cuire 20 min à MAX.
3 Transvidez le poulet sur une assiette de service.
4 Délayez la fécule de maïs dans l'eau, puis incorporez au liquide de cuisson. Ajoutez échalotes et noix.
5 Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Versez la sauce sur le poulet et servez.

Poulet bouilli

20 min

Temps d'attente : 5 min

Voici deux repas dans un : servez le poulet froid en salade ou sous forme de risotto, par exemple, et le bouillon chaud avec des petits pains de blé entier.

4 morceaux de poulet (2 ½ lb/ 1,1 kg environ)
1 carotte coupée en morceaux
1 branche de céleri coupée en morceaux
1 petit oignon émincé
1 tasse/250 ml de bouillon de poulet chaud
1 feuille de laurier
3 grains de poivre
poivre

4 PERSONNES

VARIANTE
Poulet aux légumes : ajoutez 1 boîte de 8 oz/225 g de tomates, 4 oz/100 g de champignons en tranches et 1 cuil. à café de fines herbes mélangées. Servez ce plat chaud avec du riz ou des nouilles.

Conseils minceur

Accompagnée de ¾ de tasse/50 g de riz cuit, chaque portion ne renferme que 225 cal/1 070 kJ.

Poulet aux olives

20½ min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 tasse/250 ml de vin blanc sec
1 cube de bouillon de poulet
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre
1 goutte de sauce Tabasco
1 poulet de 2 ¼ lb/1 kg en morceaux
1 oignon émincé
2 oz/50 g d'olives vertes farcies, hachées
persil finement haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, à couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la farine, puis le vin et remuez jusqu'à homogénéité. Émiettez le cube de bouillon, puis ajoutez-le à la préparation, avec l'ail, les assaisonnements et la sauce Tabasco.
2 Placez le poulet dans la casserole, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Ajoutez l'oignon et les olives.
3 Couvrez et faites cuire 10 min à MAX. Retournez et déplacez le poulet, badigeonnez-le de sauce, couvrez et faites cuire encore de 10 à 15 min.
4 Laissez reposer à couvert 5 min, parsemez de persil et servez.

Préparation du poulet bouilli

Placez *le poulet dans un plat de 10 tasses/2,5 l, incorporez le reste des ingrédients et poivrez généreusement.*

Faites cuire, *à couvert, 20 min à MAX., en retournant et en déplaçant le poulet 2 fois. Laissez reposer à couvert 5 min. Retirez et réservez le poulet et servez le bouillon très chaud.*

Plats d'accompagnement

Les légumes, surtout s'ils sont présentés de façon originale, ont toujours leur place dans votre assiette, que vous cuisiniez pour les vôtres ou pour des invités. Peu importe vos préférences, les légumes sont toujours excellents aux micro-ondes.

Le plat principal ne saurait être aussi appétissant s'il n'est pas accompagné de légumes colorés et savoureux. Faites-les toujours cuire aux micro-ondes et vous ne serez jamais déçu : les légumes restent bien tendres et croquants à la fois et conservent leurs qualités nutritives.

Coupez les légumes en morceaux de grosseur uniforme pour faciliter la cuisson et n'oubliez pas de les remuer une ou deux fois pendant qu'ils cuisent. Couvrez bien le plat, sauf indication contraire.

Fenouil à la crème

RAY DUNS

Couvrez également les légumes pendant le temps d'attente, pour qu'ils restent chauds et savoureux. Salez peu et seulement à la fin de la cuisson.

Préparez le fenouil à la crème si vous êtes à la recherche d'un plat différent au goût légèrement anisé. Pour rompre la monotonie, servez des carottes glacées au miel ou mélangées à de fines asperges. Le chou, par ailleurs, reste croquant, cuit rapidement aux micro-ondes, et le carvi le transforme en plat hors pair. Enfin, la salade de chou servie chaude prend une allure toute nouvelle que vous apprécierez grandement.

Conseils minceur

Les haricots verts à la niçoise, cuits sans huile (p. 1634), contiennent seulement 20 cal/84 kJ par portion. Remplacez le sucre par ⅜ de tasse/75 g de fructose dans la salade de chou pour obtenir une portion de 80 cal/335 kJ.

Fenouil à la crème

21 min

Temps d'attente : 3 min

Un plat riche et crémeux à saveur anisée qui accompagne parfaitement le jambon ou le poulet. Servez-le aussi en entrée.

2 gros pieds de fenouil
2 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de beurre
1 gousse d'ail écrasée
poivre au goût
⅜ de tasse/75 ml de crème 35 %

4 PERSONNES

1 Parez les bulbes de fenouil et coupez-les en deux sur la longueur. Détachez, hachez et réservez quelques feuilles de fenouil.

2 Disposez le fenouil, côté coupé sur le dessous, dans un plat peu profond (voir Micro-trucs) et ajoutez l'eau, le beurre, l'ail et le poivre. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.

3 Retournez et déplacez le fenouil, puis faites cuire encore de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le légume soit très tendre. Nappez de crème et faites chauffer 3 min, couvrez et laissez reposer 3 min.

4 Parsemez de feuilles finement hachées et servez aussitôt.

VARIANTES

Fenouil au vin : remplacez la crème par du vin blanc sec.

Courgettes à la crème : détaillez 1 lb/450 g de courgettes en tranches épaisses, mettez dans un plat, ajoutez l'eau, le beurre, l'ail et le poivre, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min, en remuant 1 fois et en ajoutant la crème 3 min avant la fin de la cuisson. Parsemez de ciboulette hachée, au goût.

Carottes glacées au miel

Micro-trucs

Prenez un plat rectangulaire et disposez le fenouil côte à côte (voir illustration p. 1632), pour qu'il cuise uniformément.

Carottes glacées au miel

7¾ min

Temps d'attente : aucun

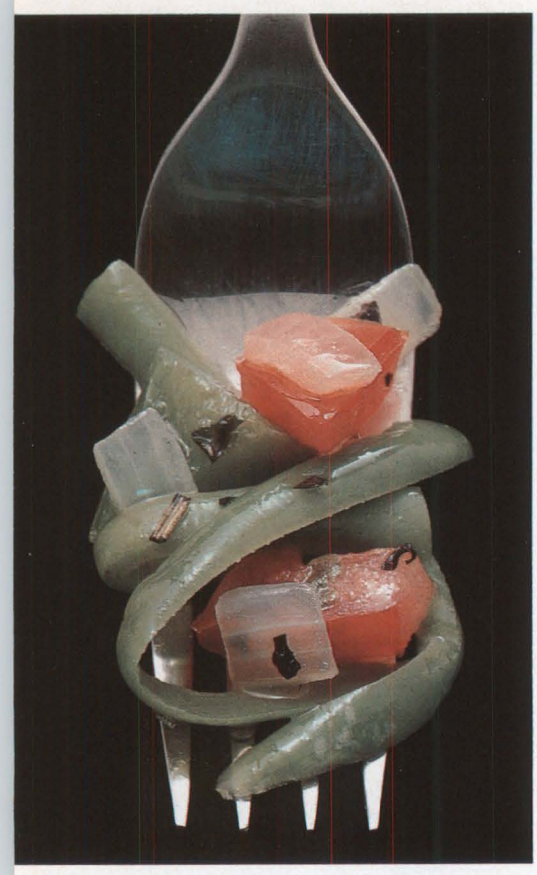
6 carottes (1 lb/450 g) coupées en tranches de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de miel
1 gros morceau de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de zeste d'orange râpé
½ cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mêlez les carottes et l'eau dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.

2 Dans un petit bol, mélangez le reste des ingrédients, sauf les assaisonnements, et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois.

3 Versez sur les carottes, remuez, assaisonnez, et servez.



Chou au carvi

6½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de chou pommé blanc déchiqueté
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de crème 15 %
sel et poivre
¼ de cuil. à café de graines de carvi

4 PERSONNES

1 Mêlez le chou, l'eau et le corps gras dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., puis égouttez.

2 Assaisonnez au goût et incorporez la crème et le carvi. Faites chauffer 30 s de plus à MAX.

VARIANTE

Ajoutez quelques gouttes de vinaigre de cidre et remplacez la crème par du yogourt nature.

Salade de chou

8 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de chou pommé blanc déchiqueté
½ lb/225 g de carottes râpées
2 cuil. à soupe de poivron vert haché
2 cuil. à soupe d'oignon haché
¾ de tasse/175 g de sucre
¾ de tasse/175 ml de vinaigre de vin blanc
½ tasse/125 ml d'eau
½ cuil. à café de graines de céleri
poivre

6 PERSONNES

1 Mêlez le chou, les carottes, le poivron et l'oignon dans un grand bol, faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Mélangez sucre, vinaigre de vin, eau, graines de céleri et poivre, puis faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant toutes les minutes. Laissez bouillir 1 min.

3 Laissez refroidir la vinaigrette, puis versez sur les légumes et servez.

À gauche : *haricots verts à la niçoise*
Ci-dessous : *chou au carvi*

Haricots verts à la niçoise

8 min

Temps d'attente : 3 min

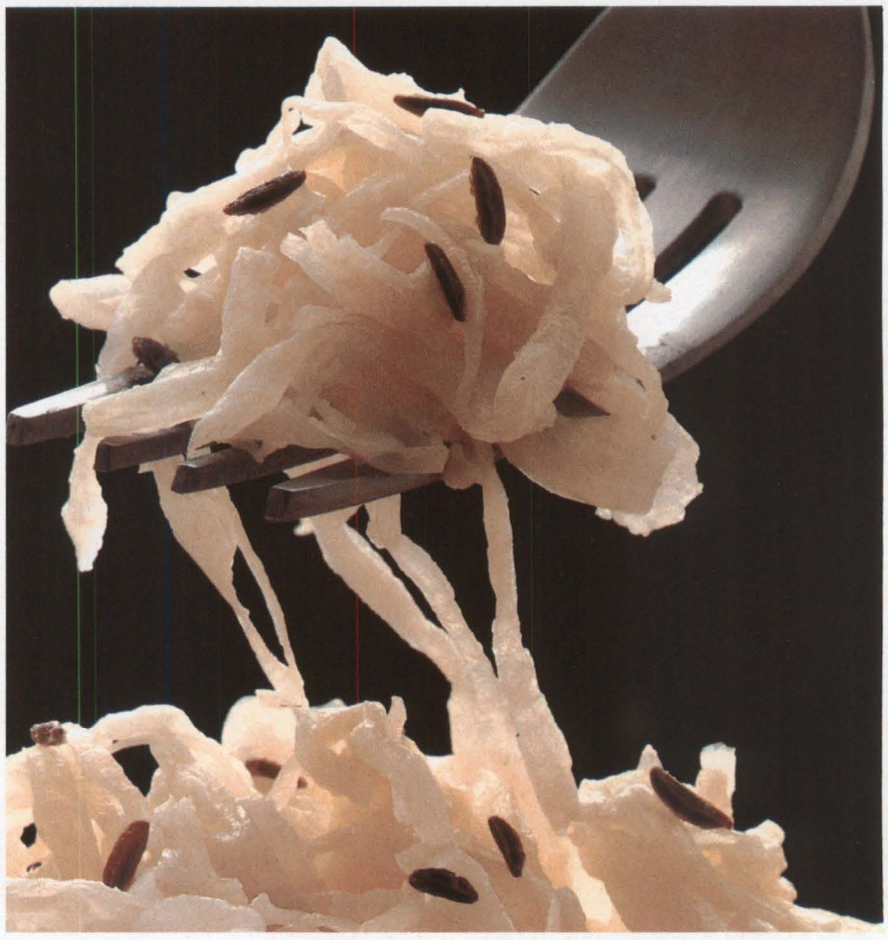
9 oz/250 g de haricots verts
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 poivron vert épépiné et haché
1 oignon haché
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 tomates pelées et hachées
sel et poivre
¼ de cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de basilic séché
1 pincée de romarin

4 PERSONNES

1 Mettez les haricots dans un bol de 5 tasses/1,25 l, ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min.

2 Dans un petit bol, mêlez le poivron, l'oignon et l'huile, puis faites cuire 2 ou 3 min à MAX.

3 Égouttez les haricots, puis ajoutez le mélange chaud, les tomates, les assaisonnements, le sucre et les herbes. Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.



À gauche : *haricots verts amandine*
Ci-dessus : *salade de pommes de terre à l'allemande*

Haricots verts amandine

11½ min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de haricots verts coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine

GARNITURE

3 ou 4 cuil. à soupe de chapelure
3 ou 4 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 cuil. à soupe de beurre amolli
1 pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Mettez les haricots et l'eau dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min, égouttez et réservez ¼ de tasse/50 ml de liquide de cuisson.

2 Mêlez la cassonade et la fécule de maïs, puis ajoutez le jus de citron et le liquide réservé en brassant bien le tout. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois, puis incorporez le beurre. Versez sur les haricots.

3 Mélangez les ingrédients de la garniture et parsemez sur les haricots. Faites chauffer à découvert 1 ou 1 ½ min à MAX.

Salade de pommes de terre à l'allemande

14½ min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de pommes de terre coupées en tranches de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe d'eau
4 tranches de bacon de dos coupé en morceaux de ½ po/12 mm

VINAIGRETTE

1 ¼ tasse/300 ml de lait
3 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe de sucre
¼ de cuil. à café de graines de céleri

4 PERSONNES

1 Mettez les pommes de terre et l'eau dans une grande marmite, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 2 min, puis égouttez.

2 Faites cuire le bacon dans un grand bol, 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez tout le gras sauf 2 cuil. à soupe.

3 Incorporez le lait et la fécule de maïs au gras réservé et faites chauffer de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez le vinaigre de vin, le sucre et les graines de céleri.

4 Déposez le bacon et les pommes de terre dans le bol et remuez bien. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

Conseils du chef

Ayez toujours de la chapelure grillée sous la main et parsemez-en les légumes cuits, pour en rehausser la saveur et la texture. Servez-vous aussi de croustilles émiettées, au goût.

Asperges au beurre

11 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de carottes en tranches
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 boîte de 12 oz/350 g d'asperges coupées, égouttées
3 oz/75 g de beurre
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de graines de tournesol

4 PERSONNES

1 Mettez les carottes et l'eau dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez et remettez les carottes dans la casserole, puis incorporez les asperges délicatement.
2 Faites fondre le beurre dans un petit bol, à couvert, de 30 à 60 s à MAX., puis incorporez la sauce soya.
3 Versez sur les légumes et remuez, puis faites chauffer, à couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX.
4 Parsemez de graines de tournesol et servez.

Courgettes à la crème

6¾ min

Temps d'attente : aucun

3 ou 4 courgettes (1 lb/450 g) coupées en tranches de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de cerfeuil ou de persil haché
sel et poivre
¼ de cuil. à café de sucre
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %

4 PERSONNES

Asperges au beurre

1 Mêlez les courgettes et l'eau dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et réservez.
2 Faites fondre le beurre dans un petit bol, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la farine, les assaisonnements et le sucre. Ajoutez la crème.
3 Faites chauffer de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Versez la sauce sur les courgettes.
5 Servez avec des côtelettes grillées.

Conseils du chef

Vous pouvez préparer ce plat avec des courgettes jaunes. Ces dernières ne sont toutefois pas aussi répandues et vous aurez peut-être de la difficulté à vous en procurer.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.*, (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 59

Boeuf
- bifteck à l'oignon 1612
- bifteck farci aux légumes 1621

Desserts
- bouchées aux noix et au chocolat 1625
- carrés à la cassonade 1626
- carrés à la guimauve 1623
- carrés à la noix de coco 1624
- carrés au chocolat et aux pacanes 1625
- carrés aux arachides 1623
- carrés aux pacanes et au gingembre 1625
- carrés aux pacanes et aux raisins 1625
- gâteau aux abricots 1611

Grains
- bourghoul aux légumes 1617
- couscous à l'orange 1615
- maïs bouilli au fromage 1619
- orge aux haricots 1617
- pilaf aux champignons 1616
- polenta 1618
- riz aux raisins 1619
- riz brun à l'ail 1615

Légumes
- asperges au beurre 1636
- carottes glacées au miel 1633
- chou au carvi 1634
- courgettes à la crème 1633, 1636
- fenouil à la crème 1633
- fenouil au vin 1633
- haricots verts à la niçoise 1634
- haricots verts amandine 1635
- macaroni aux légumes 1612
- pommes de terre au gratin 1613
- salade de chou 1634
- salade de pommes de terre à l'allemande 1635

Poulet
- poitrines de poulet en ragoût 1629
- poulet à la tomate 1630
- poulet à l'orange 1631
- poulet aux légumes 1631
- poulet aux olives 1631
- poulet bouilli 1631
- poulet des îles 1628
- poulet en cocotte 1628
- poussins farcis 1611

Salade de poisson 1610

ERRATA
Fascicule 50, page 1375
La purée de légumes au fromage, la purée de carottes à l'orange et la purée de betteraves conviennent à des nourrissons de plus de 3 ou 4 mois. Ne donnez pas d'aliments solides aux bébés de moins de 3 mois.

PLAT minceur

PLAT minceur

Gelée au café

Magnifique gelée colorée garnie de tranches de fraises fraîches. Servez-la à la température de la pièce pour la savourer pleinement.

Gelée au café

8½ min

Temps d'attente : aucun

100 cal/420 kJ par portion

1 ½ tasse/350 ml de lait écrémé
2 cuil. à soupe de poudre de café instantané
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
4 gouttes d'extrait de vanille
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
4 cuil. à café de gélatine en poudre
⅜ de tasse/75 ml d'eau

6 PERSONNES

1 Huilez légèrement un moule à gelée de 5 tasses/1,25 l et réfrigérez-le.

2 Faites chauffer le lait 2 min à MAX., jusqu'à ébullition presque complète, puis ajoutez la poudre de café.

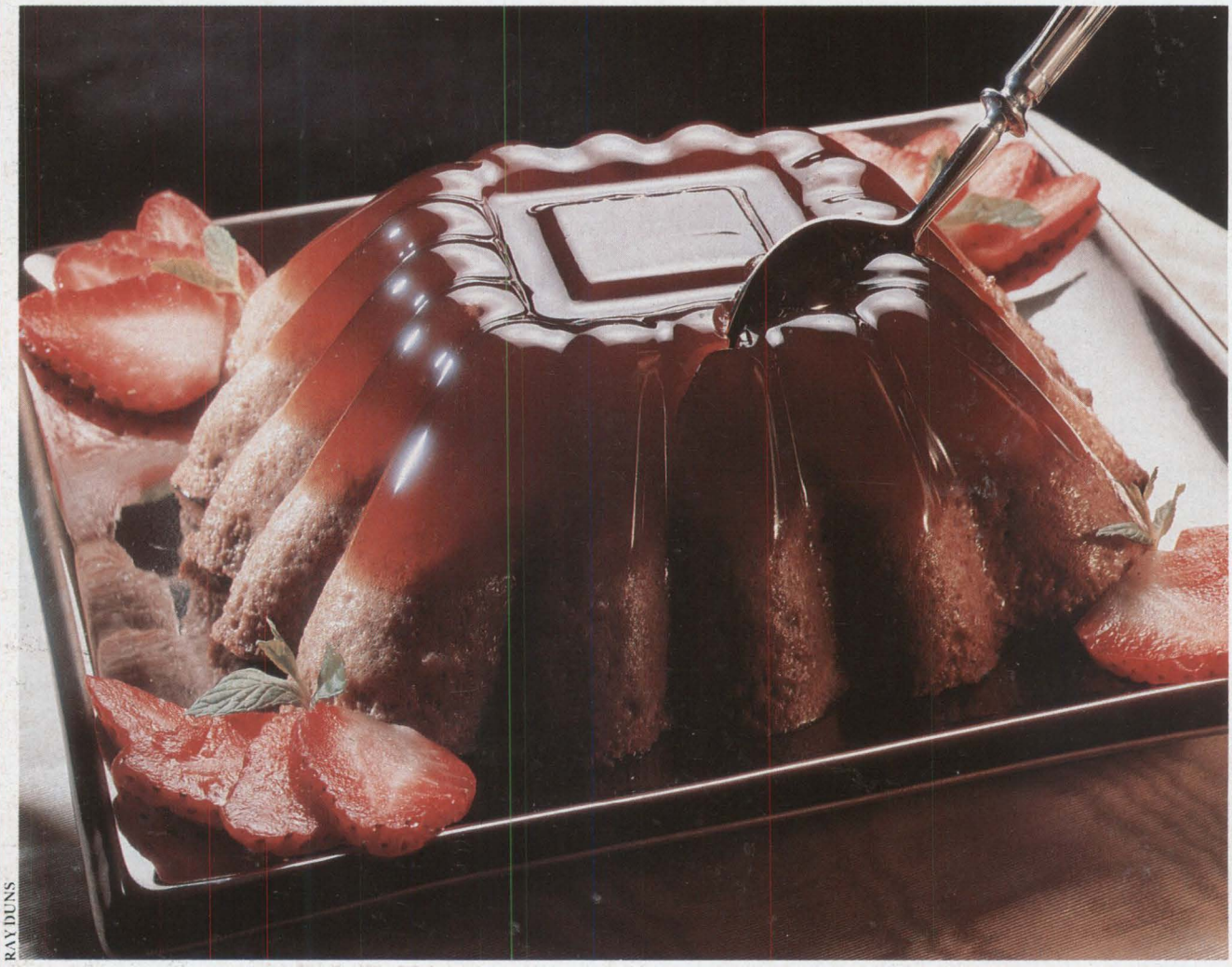
3 Battez les jaunes d'oeufs, la vanille et le sucre en crème dans un bol de 12 ½ tasses/3 l.

4 Incorporez le lait petit à petit, en fouettant bien et faites chauffer 5 ou 6 min à MED., en remuant toutes les minutes, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuiller. Réservez.

5 Saupoudrez la gélatine en pluie, dans l'eau, et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez au mélange crémeux.

6 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez-les à la préparation à l'aide d'une cuiller de métal. Versez dans le moule et réfrigérez jusqu'au lendemain.

7 Plongez la base du moule dans de l'eau chaude pendant 2 s, puis renversez la gelée sur un plateau de service.



RAY DUNS